Говядина с тыквой запеченная в горшочках

На 100 грамм:
Калорийность: **107,79 ккал.**
Белки: **8,33 г.**
Жиры: **4,99 г.**
Углеводы: **8,23 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-s-tykvoj-zapechennaya-v-gorshochkah/

Ингредиенты:
- говядина 700-800 грамм
- картофель 6-7 штук
- лук репчатый 1 штука
- чеснок 3-4 зубчиков
- помидор 1-2 штук
- тыква 300 грамм
- соль по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:
Мясо нарезаем на крупные кубики и раскладываем по горшочкам.
Вторым слоем мы укладываем нарезанный полукольцами лук и чеснок, нарезанный пластинками.
Затем мы добавляем соль и посыпаем приправами на ваш вкус. Можно покрошить бульонный кубик, все зависит от ваших вкусовых предпочтений.
Картофель нарезаем кубиками и выкладываем в горшочки.
Тыкву нарезаем на небольшие кусочки и выкладываем поверх картофеля. У меня тыква была, к сожалению, замороженная, но лучше, конечно, использовать свежую.
И последним этапом мы нарезаем кольцами помидор и раскладываем по горшочкам.
Заливаем их водой, но не до краев и ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 1-1,5 часа.